બાલશિક્ષણ પ્રચારમાળા-૮

બાળકોનો ખોરાક



લેખક:
ગિજુભાઈ



દક્ષિણામૂર્તિ બાલમંદિર
ભાવનગર

બાળકોનો ખોરાક

લેખક:

ગિજુભાઇ

પ્રકાશક:
નાનાભાઈ, ગિજુભાઈ
શ્રી દક્ષિણામૂર્તિ વિદ્યાર્થિભવન, ભાવનગર

મુદ્રક: સ્વામી આનંદ
નવજીવન મુદ્રણાલય
સારંગપુર, અમદાવાદ

પ્રત ૨૫૦૦



સં. ૧૯૮૩

બાળકોનો ખોરાક

આ વિષય ઉપર હું એકાદ લેખ લખવા બેઠો છું. પણ મારે શું લખવું એ જ પ્રશ્ન છે. મારે પોતાને ચાર બાળકો છે ને તેઓ સાંજ સવાર બે વખત મારી સાથે જ જમે છે. મારે આ બાબતમાં જેટલા પ્રયોગો કરવા જોઇએ તેટલા તો મેં કર્યા જ નથી. કદાચ પ્રયોગો જ કર્યા નથી એમ કહું એ જ વધારે સાચું છે. પણ કેટલીએક બાબત મારા અવલોકનમાં આવી છે. એ ઉપરથી આ વિષયમાં હું થોડુંએક કહી શકું ખરો.

મને એક વાત તો બરાબર લાગી છે કે આજે આપણાં ઘરોમાં ' બાળકોનો ખોરાક ' અને ' મોટાંઓનો ખોરાક ' એવા બે ભેદો ક્યાંઇ જ જોવામાં આવતાં નથી. બાળકો માટે અમુક વાનીઓ ખાસ

જ થાય અને અમુક વાનીઓ મોટાંઓને જ કામની એવો સ્પષ્ટ તફાવત મારે ત્યાં તો નથી જ પણ એવું લગભગ કોઇ જ ઘરમાં મારા જોવામાં આવ્યું નથી. સામાન્યતઃ મોટાંઓનો ખોરાક એ જ બાળકોનો ખોરાક હોય છે. સવારે જે કુટુંબોમાં ચહા, કોફી, દૂધ, કોકો વગેરે લેવામાં આવે છે તે કુટુંબોનાં બાળકો માબાપ સાથે તે જ લે છે: લોકના ઘરમાં જ્યાં બાપ રોટલો ને છાશ કે રોટલો ને 'સા' ='ચા' શીરાવીને કામે જાય છે તે ઘરોનાં નાનાં બાળકો પણ 'સા' ને રોટલી રોટલો જ ખાતાં જોવામાં આવે છે. જ્યાં સવારમાં ઉનાં ઉનાં ગાંઠિયા કે જલેબી ખવાતાં હોય છે ત્યાં બાળકોને તેનો લાભ મળે છે. મતલબે સવારમાં જે મોટાંઓને માટે થાય છે તેમાં નાનાંઓ પણ ભળે છે. બપોરના તો સાધારણ રીતે આખા ઘર માટે જે રાંધવામાં આવ્યું હોય છે તે જ બાળકોને પણ ખાવાનું હોય છે. સાંજે પણ એમ જ ચાલે છે: આમ સાધારણ રીતે બાળકો માટેનો ખોરાક અને મોટાઓ માટેનો ખોરાક એવો ભેદ દેખાતો નથી. બાળકો થોડું ખાય છે મોટાંઓ વધારે ખાય છે. પણ આ ભેદ ખોરાકનો નથી પણ પ્રમાણનો છે. આ બાબતમાં આપણે હજી વિચાર જ થોડો કર્યો જણાય છે.

કદાચ બાળકો જ્યાં સુધી ખારૂં, ખાટું, તીખું મોટાંઓના પ્રમાણમાં ખાવા ટેવાઇ જતાં નથી ત્યાં સુધી તેમને માટે મોળી દાળ કે શાક વખતે જૂદાં કાઢવામાં આવે છે; જો કે ઘણેખરે ભાગે તો માબાપો એમ જ ઇચ્છે છે કે બાળકોએ ધીરેધીરે પોતાની જેમ પોતે માનેલા સ્વાદવાળું અને મશાલાદાર ખાતાં શીખી જવું જોઇએ અને કોઇ કોઇ ઘરોમાં તો બાળકોએ આંખોમાંથી આંસુ પાડતાં પાડતાં પણ એ ટેવ પાડવી પડે છે. બાળકની જીભ પહેલેથી મશાલા ખાઇ ખાઇને વિકૃત થએલી હોતી નથી. આપણા મશાલાદાર ખોરાકમાં તેને સ્વાદ આવતો નથી. તેને ઉલટું તેવો ખોરાક ખાવામાં પીડા થાય છે. બાળક કહે છે: " તીખું નથી ભાવતું, આ તો આવું છે તેથી નથી ખાઇ શકાતું " તો મા કહે છે: " ભાવે નહિ શેણે? બધુંય .ભાવવું જોઇએ. અમને કેમ ભાવે છે?" આપણે એમ કહીએ છીએ કે 'જો બાળકને બધું નાનપણથી ન ભાવે તો મોટપણે તે ખાવાની બાબતમાં ચાગલું થઇ જાય; મોટપણે તેને ગમે ત્યાં જવું પડે, ગમે તેવું આછું પાતળું નશીબ મળે તો જાડું પાતળું ખાવું પડે ને દીકરીને તો કેવું સાસરૂં મળશે તે અગાઉથી કોણે ભરી ઘાલ્યું છે; માટે બાળકને પહેલેથી જ ટેવ પડાવવી કે તેને

બધુંય ભાવે ” આપણી આ માન્યતાને પરિણામે આપણે બાળકોને તેની પોતાની રૂચી પ્રમાણે પોતાના સ્વાદ પ્રમાણે ખાવા દેવાને બદલે આપણી રુચી અને સ્વાદ તેના ઉપર લાદીએ છીએ. ઘણીવાર ઉપરનાં કારણો સિવાયના બીજાં કારણો પણ હોય છે. વળી બાળકોને કયો ખોરાક શીજતો છે, જૂદા જૂદા ખોરાકોમાંથી કયો ખોરાક તેને કઇ ઉમ્મરે જરૂરનો છે ને ભાવતો છે તેના કશા જ્ઞાન વિના જાણે કે આપણે ખોરાકની બાબતમાં ઘણું જાણીએ છીએ એમ માની બાળકને અમુકતમુક ખવરાવવાની બાબતમાં આગ્રહ રાખીએ છીએ. મા કહે છે, ‘ શાક તો તારે ખાવું જ જોઇએ. શાક ખાવાથી ઝાડો આવશે. ગોળ બહુ ખાઇશ નહિ. એથી તો પેટમાં કૃમિ વધશે. છેલ્લે થોડાં દાળભાત ન ખા તો બીજું ખાવાનું જ ન આપું. દાળભાત વિના પેટ શી રીતે ભરાય. રાતે ખીચડી હલકી માટે રોટલો નહિ મળે વગેરે.” આમાં આપણા ખોરાકની બાબતના વહેમો અને મનસ્વીપણા સિવાય બીજું કશું નથી.

આમ એક તરફથી બાળકો માટે ખાસ ખોરાક-નો વિચાર આપણી સામે છે જ નહિ; ઉલટું

આપણા પોતાના ખોરાકને બાળકે અનુકૂળ થઇ જવું જોઇએ એવો આપણો આગ્રહ છે.

જ્યાં આવું છે ત્યાં ઘરમાં બાળકોના ખોરાકની ચીજો જૂદી હોય અથવા બાળકો માટે જૂદી વાનીઓ બનતી હોય એવું તો ક્યાંથી જ હોય.

પરન્તુ જો આપણે ખોરાકની બાબતમાં થોડું પણ જાણતા હોઇએ તો ? જો આપણે એટલું જ જાણતા હોઇએ કે તે જ ખોરાક ખરૂં પોષણ આપે છે કે જે મનગમતો છે, જે સ્વાદ આપનારો છે, જે જે પસંદગીથી લીધો છે, જે શરીરને જોતો છે ને જે જોતા પ્રમાણમાં છે તો ? તો બાળકોનું શરીરનું માઇકાંગલાપણું બદલાઇને તેમનાં શરીરો સુંદર થઇ જાય, તેઓ ભવિષ્યના ઘણા રોગોમાંથી બચે ને લાંબુ તન્દુરસ્ત જીવન ગાળે.

બાળકે બધું ખાવું જોઇએ કારણ કે થોડું થોડું બધું ખાવાથી બધો ખોરાક બાળકના પેટમાં જતાં સામટો લાભ થાય એ માન્યતામાં આપણું આરોગ્ય-શાસ્ત્રનું અજ્ઞાન છે. તેમજ બાળકને બધી જાતનું ખાવાનું ખાવાની ટેવ પાડવી જોઇએ કારણકે તેવી ટેવ એક કિંમતી વસ્તુ છે ને તેવી ટેવ વાળું બાળક ગમે તે સ્થિતિમાં ચલવી લઇ શકે છે ને તેથી તે

સ્વાધીન રહી શકે છે. આ માન્યતામાં આપણું માનસશાસ્ત્રના નિયમોનું અજ્ઞાન છે.

શરીર પોતાના વિકાસ માટે અમુક વખતે અમુક જ જાતનો ખોરાક વધારે ઓછા પ્રમાણમાં લે છે. હાડકાં બંધાવાનો વખત હોય ત્યારે શરીર અમુક તત્ત્વોવાળો ખોરાક સવિશેષ માગે છે. અમુક સ્નાયુઓ વગેરેને સુદૃઢ કરવા માટે અમુક ક્ષારો વગેરેની તેને વધારે જરૂર છે. અમુક વખતે અમુકની અને અમુક વખતે અમુકની જરૂર પડે છે. અને એ જરૂરનું ધોરણ ખાસ કરીને બાળપણમાં ઝટ ઝટ ફરતું તેમજ વિવિધ રહે છે. કારણકે બાળપણ શરીરના બંધારણનો કાળ છે. મોટાંઓનું શરીર બંધાએલું છે. તે શરીરને તન્દુરસ્ત અને બળવાન્ રાખવા પૂરતી જ આપણી કાળજી હોઇ શકે છે. પરન્તુ બાળકોનું બંધાતું શરીર આપણાથી જૂદી જ વાત માગે છે. આપણા શરીર રક્ષણના નિયમો અને સાધનોને બદલે શરીર સંવર્ધનનાં સાધનો તે માગે છે. આથી જ બાળખોરાક મોટાના ખોરાકથી અચૂક જૂદો પડવો જોઇએ એટલું જ નહિ પરન્તુ બાળકના પોતાના હાથમાં જાતજાતના ખોરાકમાંથી પસંદ કરવાની પુષ્કળ છૂટ હોવી જોઇએ. માટે જ બાળકે બધું

ખાવું જોઇએ કે તેને બધું ભાવવું જોઇએ એમ ન કહેવાય. છૂટ મળતાં બાળક પોતે જ કહી આપશે કે તેનો ખરો ખોરાક શો છે કેટલો છે અને તેમાંથી આપણને બાળખોરાકની બાબતમાં જાણવાનું મળશે.

ટેવ પડાવવી જોઇએ, ટેવ પડી હોય તો બાળક આગળ જતાં દુઃખી ન થાય એ માન્યતાથી બાળકને ઘણી બાબતમાં નુકસાન થાય છે. ટેવ પડાવવી અને પડવી એ બેમાં તફાવત છે. આપણે કોઇ કામ પોતાની ઇચ્છાથી વારંવાર કરીએ તો તે કામ કરવાની આપણામાં ટેવ આવે છે. આપણે રાજી-ખુશીથી પોતાના જ શોખથી દૂધ ઉપર લાંબો વખત રહીએ તો દૂધ ઉપર રહેવાની ટેવ પડે. પરન્તુ કોઇ આપણી ઇચ્છા વિરૂદ્ધ કશું આપણી પાસે વારંવાર કરાવીને સિદ્ધ કરે તો ત્યાં ટેવ પડાવી કહેવાય. આપણી ઇચ્છાનુસાર વારંવાર કરવાથી ટેવ પડે તે ઇષ્ટ છે, પણ ઇચ્છા વિરૂદ્ધ ટેવ પડાવવામાં આવે તે ભયંકર છે. ઇચ્છાપૂર્વક કામ કરવાથી ઇચ્છાશક્તિ — ક્રિયાશક્તિ —will વધારે ને વધારે બળવાન્ થાય છે. પણ ઇચ્છાવિરૂદ્ધ થવાથી તે પ્રત્યેક ક્રિયા વખતે નિર્બળ બને છે. આથી જ્યારે આપણા થકી ટેવ પડે છે ત્યારે ક્રિયાબળ વધે છે અને બહારથી ટેવ પડાવવામાં આવે છે ત્યારે તે

ઘટે છે. ક્રિયાબળ વધવાની સાથે પડેલી ટેવ કાયમ રહેશે પણ જે ટેવ પડતાં ક્રિયાબળ ઘટયું છે તે ક્રિયાશક્તિની અશક્તિને લીધે જ લાંબેા વખત ચાલશે નહિ. આમ પરાણે ટેવ પડાવવાથી માનસિક શક્તિની હાનિ છે.

પરાણે ટેવ પડાવવામાં માનસિક હાનિ કરતાં નૈતિક હાનિ વિશેષ છે.

જ્યારે બાળકોને આપણી ઇચ્છાનુસાર ખાવા-પીવાની બાબતના વિધિ નિષેધોને અનુસરવું પડે છે ત્યારે તેમનું સ્વત્વ નાશ પામે છે. સ્વપસંદગી જતાં સ્વાધીનતા જાય છે ને તે આપણી રૂચિનેા દાસ થતાં વ્યક્તિત્વને ગુમાવે છે. ગુલામ બને છે.

આધુનિક વિજ્ઞાને બતાવ્યું છે અને આપણેા અનુભવ પણ છે કે જે બાળકો ઉપર અમુક ખાવું અને અમુક ન ખાવું કારણકે તેમાં કાં તેા ધર્મનેા લેાપ છે, અગર તેા શિષ્ટ આચાર વિરૂદ્ધ છે, અથવા અછાજતું છે, અથવા આપણા ઘરમાં એવું ન હેાય, એમ સજ્જડપણે લાદવામાં આવે છે તે બાળકેા આખરે મેાટાં થતાં તેને પળાવવામાં આવેલા બધા નિયમેાનેા બેધડકપણે ભંગ કરવામાં ઉત્સાહપુર્વક ભાગ લે છે.

'ભાવે તો ખા નીકર થા ઉભો' એમ કહીને આપણે બાળકને ન ગમતું ખાવાની ટેવ પાડીએ છીએ ને તેનામાં બળ અને સદ્‌ગુણ કેળવ્યાનો આનંદ લઇએ છીએ. ઘણીવાર બાળક આપણી સામે લડે છે. ખાતું ખાતું ઉઠી જાય છે. આપણે કહીએ છીએ ન ખાવું હોય તો રહેવા દે. બાળક અમુક વખત સુધી તો પોતાના આત્મબળ ઉપર ટકે છે. પણ આખરે શરીરની માગણી આગળ હારણ થાય છે ન ગમતો જ ખોરાક ચાર છ કલાકે પાછો ખાય છે. આપણે કહીએ છીએ "એમ જ બાળકોને ટેવ પડે, એમ જ તેમની શક્તિ વધે." પણ આમાં કેવળ ક્રિયાશક્તિના હ્રાસનું દર્શન છે. ભૂખના દર્દથી હારી જઇ માણસ ન ગમતો ખોરાક સ્વીકારે એવી સ્થિતિમાં બાળકને મૂકનારની એમ જ મૂકાનારની એમ બન્નેની આમાં નૈતિક અધોગતિ છે.

અમુક ખોરાક ખાવો, અમુક નિયમથી ખાવો અમુક માપથી અને સમયસર ખાવો વગેરે કડક નિયમો બાળકને ખાવાની બાબતમાં જે છૂટ જોઇએ તેના વિરોધી હોવાથી તેને જ પરિણામે આખરે બાળક સ્વચ્છંદી, ખાઘરૂં અને બાષ્કળ બની જાય છે.

બાળકને જે ખાવું હોય તે ધરાય તેટલું ન ખાવા દેવાથી અને આપણને ગમતું તેમને ધરવીને ખવરાવવાથી બાળકને ખોરાકની તૃપ્તિ થતી નથી ને તેથી તેને ચોરી કરવી પડે છે. બાળકો છાનુંમાનું ચોરીને ખાઇ જવાના દાખલા કંઈ શોધવા જવું પડે તેમ નથી.

અર્થાત્ બાળકના શરીરના સાચા વિકાસ માટે શરીરને પોષક અને રોચક એવો ખોરાક બાળકને જાતે જ પસંદ કરી લેવાનું ક્ષેત્ર આપણે ઉભું કરવું જોઇએ.

જેઓએ આ બાબતમાં થોડા પણ પ્રયોગો કર્યા છે તેઓ પાસેથી જાણવા મળે છે કે આજ વાત ખરી છે.

નાનપણમાં મને પોતાને રોટલી ને ગોળનો લાડવો બહુ ભાવતો અને તે જ હું ખાતો. મને બીજું ખાવું થોડું જ ગમતું. કોથમરીવાળી દાળ, કારેલાનું શાક એવું એવું ન જ ભાવતું. એવું થતું ત્યારે મારે રડવું પડતું. પણ મને મારો રૂપર લખ્યો ખોરાક મનમાન્યો મળી રહેતો તેને પરિણામે મારૂં શરીર ઠીક બંધાયું. ખાવાની બાબતમાં મારી પસંદગી આડે કોઇ ન આવવાથી મારી ક્રિયાશક્તિને નબળું પડવું ન પડયું. એ બળવાન્ ક્રિયાશક્તિ આજે મને ગમે તેવો જાડો પાતળો ખોરાક-રોચક કરી લેવાનુ

બળ આપે છે. આજે કોથમરી આદું બધું ખાવા સામે મને કશો વિરોધ બંધાયો નથી.

આથી વિરુદ્ધ દાખલો મારા દીકરાનો છે. એને ભાત ભાવે નહિ ને અમે એને ખવરાવીએ. દરેક વખતે તે રડે જ. વર્ષો સૂધી આમ ચાલ્યું. આજે તેને ભાત સામે સખ્ત અણગમો છે. તેની માનસિક શક્તિના નુકસાનનું માપ તો કેમ કઢાય !

મારા બાપા મને જે જોવે તે લાવી આપતા. ખાવાની બાબતમાં 'એ આ ખાશો તો માંદા પડશો ને તે ખાશો તો મરી જશો' એવું વારે વારે કોઇ સંભળાવતું નહિ. જે ગમતું તે ભાવતું ત્યાં સુધી ખાતો. રેવડી અને કાજુનો એક હડકો ભરીને મારી પાસે રહેતો.

પરિણામે આજે મને જે તે ખાવાની અબળખા નથી રહી.

વળી મનગમતું અને ધરાઇને ખાવાની છૂટ હોવાથી સાધારણ રીતે મને ખોરાક પચી જ જતો છતા હું ખાવાની મરજી ઉપર અન્દરથી સમતોલતા કેળવવાના અનુભવમાંથી પસાર થતો હતો તેથી ઘણીવાર અજીર્ણ થતું. પણ મારી સાંભરણ પ્રમાણે નાનપણ પછીથી એ અનુભવોમાંથી જ જાણે કે અજીર્ણ કદિ પણ ન થાય એવી મારામાં મિતાહારીની ટેવ આવી

ગઇ છે એમ કહી શકું. કહેવાનું એમ નથી કે બાળકોને અજીર્ણ થાય ત્યાં સુધી ખવરાવવું; મતલબ એ છે કે મને છૂટ હતી તેથી કદિ કદિ અજીર્ણ થતું. પણ એમાંથી જ મારામાં મિતાહારીપણું આવ્યું.

મિતાહારીપણું એ બહારની વસ્તુ નથી. એ ઉપદેશથી શરીરને કેમ જ ચોંટે. એ તો પોતાના મનમાંથી જ આવવું જોઇએ. અને એ જાત અનુભવ-માંથી આવે છે.

*" એક માતાનો અનુભવ " પણ ઉપલા કથનને સમર્થન આપવાની દિશામાં જાય છે.

પરન્તુ આજે જ્યારે હું બાળકોને ખોરાકની બાબતમાં જોઉં છું ત્યારે મને દુ:ખ થાય છે.

એક બાજુ માબાપોનું બાળકોના ખોરાક સંબંધે કેવળ અજ્ઞાન છે, બીજી બાજુ પુષ્કળ વ્હેમો છે ને ત્રીજી બાજુ અર્ધદગ્ધ એવું આરોગ્યશાસ્ત્રનું જ્ઞાન છે. આ ત્રણે સ્થિતિ ભારે ભયંકર છે. બાળકોના ખોરાક સંબન્ધે જેઓના મનમાં કશું છે જ નહિ તેઓને મન "બાળકોનો ખોરાક" એ વિચાર જ નવી વાત છે. એ બાબતમાં આપણે તેમને પૂછીશું તો " આપણે ખાઇએ તે ભાવે તો બાળકો ખાય: એમાં વળી વિચારવાનું શું? આપણે બધાં

* શિક્ષણ પત્રિકા અંક ૮ વર્ષ ૧ લું

એમ જ મોટાં થયા હોઇશું ના? આપણાં છોકરાંને માટે વળી કયો બાળખોરાક જૂદો પડયો છે?" એમ તેઓ કહેશે. બાળકોના શરીરોમાં જૂદે જૂદે વખતે થતા ફેરફારો અને તેને લીધે જોઇતી જૂદી જૂદી વસ્તુઓ અથવા બાળકોના ભાવાભાવોનો વિચાર ઉભો જ થયો નથી. 'આગે સે ચલી આતી હે' એમ ચાલ્યે આવતે માર્ગે તેઓ અજાણ્યપણે ચાલ્યા જાય છે. તેઓ બાળકોને અમુક વખતે ખાવા દેવું, અમુક ખોરાક તો ન જ દેવાય, અમુક જ ખોરાકને અમુક રીતે રાંધીને દેવાય, અમુક ખોરાક દવાઓરૂપે દેવાય એવું એવું જે ભણેલાઓ કે જાણકારો કહી રહ્યા છે તેનો ઉપહાસ કરે છે. તેઓ બાળકોના ખોરાકની બાબતમાં 'મેતો મારેય નહિ ને મેતો ભણાવેય નહિ' એવી વૃત્તિ ધરાવે છે ને પરિણામે પેલા અર્ધજ્ઞાની અથવા વ્હેમી માબાપોનાં બાળકો કરતાં કેટલીએક વાર પોતાનાં બાળકોને શરીરે રૂષ્ટપુષ્ટ બતાવે છે. પરન્તુ એમનાં થોડાંએક રૂષ્ટપુષ્ટ બાળકો સાથે બાળમૃત્યુ સંખ્યા કેટલી જોડાએલી છે એમ જો જાણીએ તો આપણને ખબર પડે કે અજ્ઞાનને કારણે બાળકને કેટલું નુકસાન થાય છે. છતાં આ અજ્ઞાની લોકોમાં જેમ હરહમેશ જ્યાં અજ્ઞાન છે, જ્યાં સુધારાનો નવો પ્રકાશ આવ્યો નથી ત્યાં પરંપરિત

રીતોનો લાભ છે તેમ છે. સાધારણ રીતે આ લોકો એટલે કે જેને આપણે લોકવર્ણ—કોળા કણબી વાઘરી — કહીએ છીએ તેઓમાં થોડુંએક વારસામાં ચાલ્યું આવતું જ્ઞાન છે. તેઓ છેક નાનાં બાળકને લાળીયું ખવરાવી તેને યોગ્ય ખોરાક આપશે: રોટલાનો ગરમલો ઘી અને ગોળનો ખોરાક પણ તેમનામાં વધારે જોવામાં આવશે. તેઓ તેમનાં નાનાં બચ્ચાંને શેડ કઢા દૂધનાં ફીણ ખવરાવતાં જોવામાં આવશે. બાકી તો પોતે જે ખાય તે બાળકો ખાય; બાળકો ખૂબ રમે રખડે તો પચી જાય ને સાજાતાજા રહે: આમ એની મેળાએ ચાલ્યું તો ચાલ્યું નહિતર બાળકોનાં શરીરો બગડે એથી વધારે આગળ ગયા નથી. આજના સુધારામાં તેઓ પણ સપડાએલાં છે. તેઓ જેમ આજની હોટેલની 'ચા'એ હળ્યા છે તેમ જ તેમનાં બાળકો આજે પાઇ પૈસો લઇ દુકાને જવા શીખ્યાં છે.

ઠેઠ મધ્યમ વર્ગના બાળકો સૂધી બજારનું ચવેણું —ગમે તે જાતનું—સામાન્ય વસ્તુ થઇ પડી છે: અલપલ ખાવાની સામે લોકનો વાંધો હોય છતાં તેમનાં બાળકો તે તરફ વધારે ને વધારે ઘસરડાતાં જાય છે. મારા પાડોશી સાદુળ કોળીનાં છોકરાં સવારમાં ઘરમાં 'સા' નીકળે છે તે પીએ છે. રામા કોચમૅનનો છોકરો શીરામણમાં 'સા' અને રોટલી

ખાય છે: વિનુ ગામમાં જાય છે તો પાઇ પૈસાની ગોળીઓ લેતો આવે છે. અજ્ઞાન માબાપો ગામનું ચવેણું ખાવા દેવામાં ફાયદો ગેરફાયદો સમજતાં નથી તેથી તેમ ચાલવા દે છે.

વ્હેમી માબાપો અજ્ઞાન માબાપો કરતાં વધારે નુકસાન કરી રહ્યાં છે. તેઓ પોતાનાં બાળકોનાં શરીરો પ્રત્યેના અતિમોહને લીધે જ તેમનાં શરીરોને બગાડે છે. બાળક માંદુ જ ન પડે તેમ તેઓ ઇચ્છે છે. ખૂબ ખાવાથી ઝાડા થાય, ખાંડ ખાવાથી કફ થાય, બોર ખાવાથી આંચકી થાય, તલ ખાવાથી ઉધરસ થાય એવું એવું પોતાની કલ્પનાથી બેસારીને બાળકોને ન ખાવા દેવાની એટલી સખ્તાઇ ઉભી કરે છે કે કાંતો બાળકો ભૂખે મરે છે, કે કાંતો તેઓ અર્ધ ભૂખ્યા રહે છે, માબાપ ધારે છે કે તેમનાં શરીરો સાજા છે કારણ કે તેમને જાડો ઉલટી થતાં નથી પણ ખરી રીતે માય કાંગના જેવાં રહે છે. કયારે ખાવાનું મળે ને ખાઉં તેવું તેમના મનમાં આખો દિ રહે છે. તેઓ ચોરીને ખાધા પછી માર અને ઉપવાસનો દંડ મેળવે છે. ઘણીવાર બીજાને ઘેર કે પોતાને ઘેર લાગ મળતાં ખૂબ ખાઇને માંદા પડી જાય છે. માબાપો આવાં બાળકોને સાથે લઇ કોઇને ત્યાં જાય છે તો ખાવું છે ખાવું છે કહીને માબાપ કહે છે તેમ તેમન

કવરાવે છે ને મોંઢા પાડે છે. પોતે બાળકોને પૂરું ખાવાં નથી આપતાં તેથી બાળકો આમ કરે છે તે સમજવાને બદલે તેઓ ખીજાઈને નક્કી કરે છે કે બસ ખાવા જ ન દેવું. ઘણા ઘરોમાં ખાવાની ગરીબાઇ ન હોવા છતાં આવી વ્હેમી માન્યતાને લીધે બાળકો અપૂર્ણ પોષાએલાં રહે છે. ખાવાનું ન દેવાની ચોકસી જેમ જેમ વધતી જાય છે તેમ તેમ બાળકમાં ખાઘરાપણું આવતું જાય છે. બાળકની પાચનશક્તિ અનુપયોગને લીધે નબળી પડે છે. ને બાળક દિવસે દિવસે ખાવાની બાબતમાં કોઇપણ જાતનો સંયમ રાખવા અશક્ત બને છે. છેક ગરીબ માબાપોને ત્યાં તો બાળકોના ખોરાકનો પ્રશ્ન જ કયાંથી રહે ત્યાં તો માંડ પેટ ભરવાનું હોય. આપણો ત્રીજો વર્ગ અર્ધજ્ઞાનવાળા માબાપોનો છે. આ વર્ગ બાળઉછેરની બાબતમાં પેલા બે વર્ગ કરતાં વધારે કાળજી રાખવાનો દાવો કરે છે. તેઓ બાળકના ખોરાક વિષે ચોપડીઓ વાંચે છે. શ્રદ્ધાપૂર્વક વાચનનો અમલ કરે છે. બાળકો માટે નીકળેલાં ટૉનીકો અને તૈયાર ખોરાકો વાપરવા માટે જરૂર પડે તો પોતાના પેટમાં પણ કરકસર કરે છે. તેઓ બાળકોનું હિત પોતાનાથી આગળ ધરનારા છે. હરેક રીતે બાળકને સુદઢપણે ઉછેરવાનો વિચાર

તેમના સમક્ષ રહે છે. આ વર્ગ મોટે ભાગે આપણા ભણેલાઓમાંના જેને સુધરેલાઓ કહીએ છીએ તેનો છે. તેમની બાળઉછેરમાં જેટલી શુભેચ્છા છે તેટલી જ તેમનામાં જો આવડત હોત તો તેઓ વધારેમાં વધારે જશ મેળવત. તેમનો બાળક પ્રત્યેનો પ્રેમ અને જવાબદારી તેમની પાસે પૈસા ખરચાવે છે. મેલીન્સ ફુડ અને બીજા ખોરાકો તેમને મન દેવતાને ઘેરથી આવેલા ખોરાકો છે. ચોપડીમાં લખેલું તેમને માટે શાસ્ત્રવચન છે. તેઓ ચોપડીઓ વાંચે છે, તે પ્રમાણે જ ખોરાક આપે છે; ચોપડીમાં લખેલું હોય કે ત્રણ વખત ખોરાક આપવો તો ત્રણ વાર આપશે ને પાંચ વાર લખ્યું હશે તો પાંચ વાર આપશે. ચોપડીના લેખકોએ લખેલા લખાણમાં તેમને વિશ્વાસ છે:

ઉપલો જ વર્ગ વધારે દ્રવ્ય ખરચી શકે તેવો હોય છે તો જામ, ચૉકલેટ, જાતજાતનાં બિસ્કેટ, કેક વગેરેને બાળકોનાં ખોરાક તરીકે વાપરે છે.

તેઓ તૈયાર ખોરાકની જાહેરાતથી કે દેશપરદેશ ફરી આવેલા મિત્રોની ભલામણથી કે અહિં વસતા પરદેશીઓ અને Anglo Indians ની દેખાદેખીથી પરદેશી લોકોમાં પ્રચલિત એવા બાળકોના ખોરાકોને સીધા બજારમાંથી રસોડામાં લાવીને વાપરે છે.

આં વર્ગના આ પ્રયત્નોનું કેવું ફળ આવ્યું છે તે વિષે મારો જાત અનુભવ એટલો નથી કે હું એક અથવા બીજી બાજુ ખાસ વિશેષ કહી શકું, પરન્તુ એમાંથી કેટલાયે પ્રશ્નો વિચારવા માટે ઉઠે છે. પરદેશી બાળકો માટે પ્રચલિત થએલાં અને વિલાયતથી આવતા ખોરાકો આપણાં બાળકોને શું ખરેખર માફક આવે છે? ગરીબ માબાપો માટે તે મોંઘા નથી શું? તેવા ખોરકો પરદેશમાં હજી આરોગ્ય શાસ્ત્રીઓએ માન્ય કર્યા છે? અથવા તો તે માત્ર માંદગીની સ્થિતિનાં બાળકો માટે જ કામના છે? કદાચ તેવા ખોરાકોમાં ગુણો છે તો તે ગુણવાળા ખોરાકો વધારે સસ્તાં અને તાજાં આપણે બનાવી ન શકીએ?

આ બધા પ્રશ્નો ઉપરાંત મહત્વના પ્રશ્નો એ છે કે જે બધું ચોપડીઓમાં લખેલું છે તે આપણને કબૂલ હોઈ શકે? તેની પાછળ આપણો જીવન્ત જાગૃત અને પ્રયોગસિદ્ધ અનુભવ ન જોઇએ?

એથી પણ વધારે મહત્વનો પ્રશ્ન એ છે કે આપણે પોતે જ આપણાં બાળકોના ખોરાકની બાબતમાં પ્રયોગ કરવાની જરૂર નથી? મોટા માણસને મોટો ડોઝ ને નાનાં બાળકને નાનો ડોઝ જેમ એક જ રોગના દર્દી માટે ચાલે છે એમ જો ખોરાકની બાબતમાં આપણી માન્યતા હોય તો કોઇ

પણ જાતના પ્રયોગને અવકાશ નથી, પણ આગળ કહ્યું તેમ આપણે મોટાઓનાં અને નાનાં બાળકોનાં શરીરોની જરૂરીઆતોમાં તફાવત છે તેમ ખોરાકના તફાવતની જરૂર છે તો જરૂર પ્રયોગ કર્યે જ છૂટકો.

વ્યવહારિક દૃષ્ટિએ બાળકોનાં ખોરાક સંબન્ધે કંઇક આમ કહી શકાય.

છેક નાનાં બાળકો માટે તેની માનું ધાવણ ઉત્તમોત્તમ ખોરાક છે; માનું ધાવણ તંદુરસ્ત તો જોઇએ જ. મા પોતે બાળકને જોઇએ તેટલું ધાવણ પૂરૂં પાડે તેવાં આરોગ્યવાળી ન રહે તો તે બાળકના શરીરના પોષણમાં આવતી ઉણપની જવાબદાર જ છે

યુરપમાં આજે પણ 'Wet Nurse' ધાવને રાખવાનો રિવાજ છે. આજના વિજ્ઞાને આ રિવાજ યાને ફેશનને છેક નિંદી છે. જેમ બાળકને પોતાની માના પ્રેમનો હક્ક છે તેમ જ તેને તેના ધાવણનો હક્ક છે; ધાવને રાખનારી મા બાલપ્રેમમાં પૂરેપૂરૂં સમજી જ નથી. બાળક થોડો વખત વધારે ઉંઘવામાં પડયું હોય કે દૂર હોય અને ધાવ્યું ન હોય તો માને ધણેણી ચડે છે એ અનુભવ માનો છે. આ ધણેણી એટલે બાળકને પોષવાનો પ્રેમભર્યો ઉમળકો. બાળકને લેતાં લેતાં માની છાતીમાંથી દૂધની ધાર વછુટે છે પણ ધાવની છાતીમાંથી નથી વછુટતી. મા

બાળકને ધવરાવે છે ત્યારે તે પોતાનો પ્રાણ દૂધ સાથે બાળકમાં રેડે છે. એ વખતનો માનો અનુભવ અદ્ભુત છે. એ વખતે માને જે સુખ મળે છે તેમાં માતૃત્વની સહજેચ્છાની પરિતૃપ્તિ મળે છે. ધવરાવતી વખતે માતા, લગ્નજીવનની, પ્રેમજીવનની, માતૃત્વની સાર્થકતા અનુભવે છે. માના ધાવણવાટે મનુષ્ય, પ્રેમને બાળકમાં ઉતાર્યા કરે છે.

ધાવમાં આ ઉમળકો આવે ખરો? ધાવ તો બાકુતી હોય: તેણે થરથરતી જાંગે શેઠનું બાળક જણ્યું નથી. તેને તો પૈસા લઇ પોતાના બાળકના ખોરાકનો વેપાર કરવાનો છે. ધાવની સંસ્થા સદ્ભાગ્યે આપણે ત્યાં હજી એવી વધી નથી. યૂરપમાં તેનું આર્થિક અને નૈતિક નુકસાન સમજાયું છે ને એનો જુવાળ પાછો વળ્યો છે. ધાવનું ધાવણ બાળકને માફક ન પણ આવે. લોહીના સંબન્ધથી બાળક અને મા બન્નેમાં જે પ્રેમ પ્રવાહ વહે તે ધાવમાં ન વહે તેથી ધાવણ એટલું પોષક ન બને. ખોરાકમાં પોષણરૂપ ખવરાવનારનો પ્રેમ પણ છે જ. ધાવણમાં તે વધારેમાં વધારે છે. ભોજ્યેષુ માતા એ વાક્ય રહસ્યભર્યું છે. વળી ધાવ રાખવી એ આર્થિક દૃષ્ટિએ હાનિકારક છે કારણ કે એમાં એક બાળકના મોઢામાંથી દૂધ લઇ લઇ બીજાને

આપવાનું હોવાથી ધાવના બાળકને ભૂખ્યા કે અર્ધ ભૂખ્યાં જ રહેવું પડે. કુદરત પ્રત્યેક માતાને પોતાનાં બાળક માટે દૂધ આપે છે. એક બાળકનું દૂધ બે ચાર બાળકો માટે પૂરું ન જ પડે. એક તરફથી પૈસા માટે પોતાના પ્રિય બાળકનો ખોરાક શ્રીમન્તોને વેચવો અને બીજી તરફથી સૌન્દર્ય ટકાવવાની ઘેલછાથી પોતાના જ બાળકને ધાવ પાસે ધવરાવી મોટું કરવું એમાં નૈતિક અધોગતિ તો ઉઘાડી જ છે. માટે બાળકોના ખોરાકમાંથી અપવાદના પ્રસંગ શિવાય ધાવના ધાવણને સદાને માટે દૂર જ કરવું ઘટે છે. મા ન હોય ત્યાં પણ ધાવના બાળકનો વિચાર કર્યા પછી જ તેનો ઉપયોગ લઇ શકાય. અણછૂટકે ધાવનું દૂધ વાપરતાં બે વાત ધ્યાનમાં રાખવી જ જોઇએ. એક તો ધાવને પોતાને કેટલા વાસાનું એટલે કે કેટલી ઉમ્મરનું બાળક છે; ધાવ તાજી સુવાવડમાંથી ઉઠી હોય ને તેને ધવરાવવાનું બાળક મોટું હોય તો તેને ધાવનું દૂધ બરાબર માફક ન આવે. વળી ધાવનું બાળક વરસ દોઢ વરસનું હોય ને ધવરાવવાનું બાળક તાજું જન્મેલું હોય તો ધાવનું દૂધ પારેટ થઇ ગયું હોવાથી બાળકને ભારે પડે.

બીજી વાત એ છે કે ધવરાવવાનો ધંધો કરનારી ધાવોને ઘણીવાર અંગના અથવા બાઇના

રેાગેા હેાય છે. આવા રેાગવાળી ધાવ ન આવી જાય તે ખાસ જોવું.

માના દૂધ સાથે કે તેના બદલામાં બાટલીથી દૂધ પાવામાં આવે છે. ઘણે ભાગે આ સદ્ભાગ્ય માંદી માતાઓનાં બાળકેાનું જોવામાં આવે છે. મા કાંઇ નહિ તેા બાળકેા માટે જ તંદુરસ્ત રહેવા અગર માતા ન થવા અને સંયમ સાચવવા આગ્રહ રાખે તેા બાળકેા બાટલીના દૂધમાંથી બચે; છતાં માની માંદગીના સબબે કે એવા સંજોગેામાં બાળકને ગાયનું કે બકરાંનુ દૂધ ઉત્તમ ખેારાક છે. બાટલીથી દૂધ પીતાં બાળકેા બાટલીની સાફશુફ ન રાખવાથી તેમાં દૂધ બગડી જવાને કારણે ઉલટાં માંદાં પડે છેઃ ધવડાવ્યા પહેલાં અને પછી બાટલી અને ડીંટડી બન્ને જ ઉન્હા પાણીથી ખૂબ સાફ કરવી; એમાં દૂધ તેા ભરી ન જ મૂકવું. બાટલી ચેારસ કે ખાડાવાળી નહિ પણ ગેાળ વાપરવી. ગધેડીનું દૂધ તેથીયે વધારે ગુણકારી છે.

ધાવણ છેાડાવ્યા પછી બાળકને પૂરેપૂરા દાંત આવી ન જાય ત્યાં સુધી પેય, લેહ્ય અને ચાવીને ખાવા જેવા છતાં નરમ એવા પદાર્થો અનુક્રમે આપવા ઇષ્ટ છે.

પેયમાં ગાયનું દૂધ સર્વોત્તકૃષ્ઠ છેઃ ગાયના શેડકઢા દૂધનો ગુણ તેનું તાજાપણું ગરમી અને હળવાપણામાં છેઃ માના લોહીની જે સીધી ગરમી અને પ્રાણ ધાવણમાંથી મળે છે તેજ વસ્તુઓ ગાયમાતાના દૂધમાં-થી મળે છે. બધા ડૉકટરોનો એ મત તો સરખો જ છે કે દૂધ અમૃત છે. બાળકની તન્દુરસ્તી માટે પ્રત્યેક ઘરમાં એક એક ગાય રાખીએ તો પણ કાંઇ ખાસ વધારે પડતું કર્યું ન કહેવાય. માબાપે નાનાં બાળકો માટે બનતા પ્રયત્ને ગાયનું દૂધ મેળવવું જ જોઇએ.

પોષણમાં ઉપયોગી તત્વો જેવાં કે વિટેમીન્સ દૂધમાં સારા પ્રમાણમાં છે. પણ તે તાજાં દૂધમાં; દૂધ ઉકાળીને પાવામાં આવે તો ઉક્ત તત્વો બળી જાય છે. પરન્તુ દૂધ તાજું ન મળી શકે કે આપી ન શકાય તો તો દૂધ અવશ્ય ઉકાળીને જ આપવું; કારણ કે ઠંડા પડી ગએલ દૂધમાં રોગ કરનારાં જંતુઓ ક્ષણે ક્ષણે અસંખ્યપણે વધતાં જાય છે.

છાશ સારૂં પેય છે. ભાવે તેટલા પ્રમાણમાં બાળકને આપવી. 'છોકરાંથી છાશ ન પીવાય' એ કહેવતનો કોઇ ખોટો અર્થ ન કરે. છાશ ખાવાથી માથું દુઃખે કે તાવ આવે એ વ્હેમ છે.

ચ્હા, કોફી, વગેરે ખોરાક જ નથી. તેઓ માત્ર ઉત્તેજકો છે. બાળકો માટે તે ત્યાજ્ય છે. બાળકોને

એકવાર આવાં પીણા પાઇને કે પીવા દઇને આપણે તેની શુદ્ધ રૂચી બગાડીએ છીએ. પછીથી તેને દૂધ નથી ભાવતું માટે 'શું કરીએ ચ્હા આપવી જ જોઇએ' એવો બચાવ કરીએ છીએ. વળી ચ્હા વગેરે ઘરમાં પીવાય તે જ કારણે બાળકો તે તરફ જવાં કરતાં હોય તો કાંતો ઘરમાંથી તેવાં પીણાને રજા આપવી જોઇએ અગર તો બાળકો માટે તે બંધ જોઇએ. આ બંધી સખ્ત ન લાગે માટે તેને રૂચીકર એવું બીજું પીણું ખાણું આપણે આપવાની સરસ યોજના પ્રથમથી કરી રાખવી.

ચાટવા જેવા પદાર્થોમાં લાળીયું, ચોખાની પેજ, સારી વસ્તુઓ છે. જુવાર, બાજરો કે ચોખાની ધાણીના લોટની કાંજી અગર બાળકો માટે સંપૂર્ણ અને હળવા ખોરાકો છે. નરમ ચોખા માખણ કે ઘી નાખી આપવા ઠીક છે. રોટલાનો ગરભલો ઘી અને ગોળનો લાડવો પણ સારો છે. ઢોકળાં બાફેલાં સારાં; તળેલાં નહિ. મુરબ્બાઓ અને જૅમ નાનાં બાળકોનાં ખોરાક તરીકે સારાં નથી. થુલીનો દૂધપાક, થુલીની કાશી સારી બનાવટો છે.

બ્રેડ અને બિસ્કોટોમાં બ્રેડ ફુલેલો પદાર્થ હોવાથી સારી ચીજ છે: બ્રાઉન બ્રેડ સારી: દુકાનની બ્રેડ

તાજી નથી મળતી. તે અસ્વચ્છ નીકળે છે. ખરાબ લોટ વાપરેલો હોય છે ત્યારે ઘનેડાં નીકળે છે. માટે બ્રેડ ઘરની તાજી બનાવેલી જોઇએ. બજારમાં જે નાનાં નાનાં રમકડાં જેવાં બિસ્કેટો નાનાં છોકરાંને લઇ દેવામાં આવે છે તે મેંદાના હોય છે તો બહુ નુકસાનકારક નીવડે છે. તે પૂરેપૂરાં ફુલેલાં હોતાં નથી, બિસ્કુટ પણ ઘરનાં બનાવેલાં અને તાજાં જોઇએ.

બાળકને દાંત આવવા લાગે ત્યારે દાંતને મજબૂત કરે તેવા અને ચાવીને ખાવા જેવા પદાર્થો ખોરાકમાં ભળવા જોઇએઃ બાળકને પોચું પોચું ખવરાવવાથી દાંતના પેઢાં મજબૂત થતાં નથી. ખાવાના પદાર્થો એવા જોઇએ કે જે એમ ને એમ ગળે ઉતરી જાય જ નહિ. આ વખતે રોટલાના કટકા, ઢેબરાં, ખાખરા, એવી ચીજો આપી શકાય. તેની સાથે ગળપણ ઝાઝું ન આપવું. ગળપણ ઝાઝું આપવાથી ચાવીને લાળ ઉત્પન્ન કરવાપણું ન રહેવાથી રોટલી રોટલાના બટકાં ચવાયા વિના ગળા હેઠે ઉતરી જાય છેઃ તે નુકસાન કરે છે. આ વખતે બાળકને ચાવવાની ટેવ તરફ લઇ જવું. વારંવાર તે બતાવી આમ ચાવ્યું કહેવાય તે સમજાવવું. નરમ પદાર્થો ખાવામાં આવતા હોય તો તે કઠણ પદાર્થો સાથે નહિ પણ

આગળ પાછળ આપવા. શેકેલી અને કડકડ બોલાવીને ખવાય તેવી ફળથી જેવી ચીજો સારી છે.

મીઠાઇ બાળકોને ભાવે છે. તેમને સાકરના તત્વની વિશેષ જરૂર છે એમ મનાય છે. મીઠાઇથી બાળકો માંદાં પડે છે તેનું કારણ તો તેઓ વધારે પ્રમાણમાં ખાય છે તે છે. ટીકડી પિપરમેન્ટ ચોકલેટ ઓછા પ્રમાણમાં અપાય તો સારૂં. મીઠાઇ વગેરે ગળ્યા પદાર્થો ખાધા પછી બાળકો પોતાનું મોઢું સાફ કરી જ નાખે તેવી ટેવ પાડવી જ: મોઢું ગળ્યું રહેવાથી દાંત બગડે છે. મીઠાઇનું મોટું નુકસાન તેમાં છે. કઇ મીઠાઇ આપવી ને કઇ ન આપવી તે બાબતમાં બાળકોની રૂચી અને ગમવા ઉપર છોડવું. બજારની મીઠાઇ કે જેના ઉપર માંખીઓનો થર જામે છે તે સર્વથા ત્યાજ્ય જ છે.

ફળોનો ખોરાક સારો છે. તેમાં વ્હિટેમીનનાં તત્વો વધારે પ્રમાણમાં છે. ફળો ગળ્યાં હોવાથી બાળકોને ભાવે પણ છે. સુકાં કરતાં લીલાં ફળો સારાં છે. ફળો તાજાં તો જોઇએ જ. કેરી વગેરે રસવાળાં અને ગરવાળાં ફળો વધારે સારાં. ઋતુ ઋતુનાં તાજાં ફળો ધરાય તેટલાં ખાવામાં હરકત નથી. માત્ર ખાનાર બાળક તંદુરસ્ત અને તેની રૂચી અવિકૃત જોઇએ. ફળોમાં સંતરાં, નારંગી, દાડમ, અંજીર, દ્રાક્ષ લીલી, પોપૈયા, આલુ, અંજીર એ

ફળો ખાસ વાપરી શકાય. ઓછા પ્રમાણમાં બદામ પણ સારી.

અક્રોડ–અખ્રોટ, બોર સફરજન જેવાં ફળો સારાં નથી:

અન્નની બાબતમાં ઘઉં મુખ્ય ખોરાક છે. શરીર બંધારણમાં પ્રોટીનની જરૂર ઘઉંમાંથી સરસ રીતે પૂરી પડે છે. ફોતરાં કાઢી નાખેલા ઘઉંનો વપરાશ ઓછી શક્તિવાળો બને છે. ફોતરાં સુદ્ધાંત છોડાંની થૂલી ઘણો પોષક ખોરાક છે. ઘઉંમાં વિટેમીન્ટસ પણ પૂરતા પ્રમાણમાં છે: ઘઉં કરતાં ભાતનો ખોરાક ઉતરતો ગણાય. ઘઉંની રોટલીનો લાડવો પૌષ્ટિક અને સ્વાદુ ખોરાક છે.

કઠોળમાં તુવેર, મગ, ચણા વટાણા સારાં કઠોળો છે. કઠોળનું વધારે પ્રમાણ બહુ સારૂં નથી. જેને ખૂબ અંગ મહેનત કરવાની હોય તેવાંઓને કઠોળ વધારે પ્રમાણમાં લેવામાં હરકત નથી. બાફેલા કઠોળ થોડા પ્રમાણમાં સારા. બાફેલા ટેદવા, પલાળેલા ધાન્યો, બાજરી, મગ વગેરે તેમજ, ઘઉં, ચણા જુવાર, મકાઇનો પોંક શીજતા પ્રમાણમાં સારા. એમાં ઋતુની વિવિધતા છે તેમજ ખોરાકની નવીનતા છે.

ઘણાં બાળકોને શાક ભાવે છે. શાક ભાજીમાં વ્હિટેમીન્સ ઘણા મોટા પ્રમાણમાં રહેલાં છે. તેના ઉપયોગથી સ્ફુર્તિ મળે છે. મળ સાફ સાફ આવે છે. છતાં ગુવાર જેવા તરણુંવાળાં શાકો આંતરડામાં ભરાઇ કબજીયાત કરે છે. શાકોનો રસો ખાસ કસદાર છે. રાધેલા શાકમાંથી રસો ખાવાનું બાળકોને બતાવવું. શાકોને ઉકાળીને તેની પાતળભાજી અને સૂપ કરવાં એ સારૂં છે. શાકના ક્ષારો વગેરે તત્વો એ રીતે વધારે ચોખ્ખા પ્રમાણમાં મળશે: શાકોમાં કેટલાંએક શાકો જેમકે મૂળા, મોધરી, કુબી, શકરીયાં, ગાજર વગેરે કાચાં ને કાચાં ચાવીને ખવાય તો વળી વધારે સારૂં. શાક મસાલદાર બનાવવાથી શાકનો મૂળ સ્વાદ ઘટે છે. બાળકો પોતાને જોઇતો મશાલો મીઠું વગેરે ઉપરથી લઇને ખાય તે માટે શાકો બાફેલાં રાખીને ખવરાવી જોવું જોઇએ. એકન્દરે મશાલા પ્રિય વૃત્તિ બાળકમાં પરાણે દાખલ ન કરવી. બાળકને તેની ટેવ પડાવવા આગ્રહ પણ ન રાખવો. બાળકની રૂચીનો અભ્યાસ કરી તેની જીભને ગમતું ને ભાવતું આપવું.

ઓસામણ—બાળકોને જૂદા જૂદા કઠોળોનું ઓસામણ કરી આપવું. તે રોચક અને ભુખને તાજી કરનારૂં તથા પાચક નીવડશે.

વળી ખોરાકની બાબતમાં કેટલાએક વ્હેમો ચાલે છે. તે આવી જાતના છે. હવે આપણે આવા વ્હેમોને છોડીને આપણું આરોગ્યશાસ્ત્ર તથા સૂપશાસ્ત્રનું જ્ઞાન વધારીએ.

*" આપણે એમ માનીએ છીએ કે છોકરાંઓને ગળપણ ન આપવું જોઇએ. ગળપણથી પેટમાં જીવડાં પડે ને બાળકો માંદા પડે.

વાત એમ છે કે બાળકોને ગળપણની ખાસ જરૂર હોય છે. સાકર શરીરમાં ગરમી ઉત્પન્ન કરનાર પદાર્થ છે. મોટાં માણુસો ભાત બટેટાં વગેરે પદાર્થો પુષ્કળ પ્રમાણુમાં ખાય છે. આ પદાર્થોની પેટમાં સાકર થાય છે. બાળકોની હોજરી અને આંતરડા ભાત વગેરે થોડા પ્રમાણુમાં પચાવી શકે છે. તેમને ખાંડ ગોળ વગેરે ખાવાની જરૂર છે.

ખાંડ ગોળથી બાળકો માંદા પડે છે એનું કારણુ ગળપણુ પોતે નહિ પણુ ગળપણુ ઉપર માખીઓ વધારે બેસે છે. ધૂળ વગેરે પણુ ગોળ ઉપર ચોંટી જાય છે. માખીઓ અને. રસ્તાની ધૂળ એટલે રોગ માત્રનું સંગ્રહસ્થાન. ખાંડ ગોળ ધોઇ શકાતાં નથી. માટે બાળકો માટે ખાંડ ગોળ કાચા ન વપરાયએ સારૂં છે.

---

* શિક્ષણુ પત્રિકા અંક ૧૧ વર્ષ ૧ લે. તાસબેલ

આપણામાં એ પણ વ્હેમ છે જ કે 'કાચી ખાંડ કે ગોળ નુકશાન કરે.' એનો અર્થ એ છે કે ખાંડ ગોળ ઉપરના રોગના જંતુઓનો નાશ કરીએ ત્યારે તે નુકશાન ન કરે. ખાંડ દૂધમાં ઉકાળી શકીએ. રોટલી સાથે ખાવા માટે ખાંડ કે ગોળની ચાસણી કરીને રાખી શકાય. ગોળ ને ઘી ગરમ કરીને રોટલી સાથે આપી શકાય.

ગળપણને મુખ્યતઃ માખીઓથી બહુ સાચવવું જોઇએ. માખીઓ ગંદકી ઉપરથી ઉઠીને ગળપણ ઉપર બેસે છે ને રોગો ફેલાવે છે.

'બાળકને તીખું ખારૂં બધું ખાવાની ટેવ પાડવી જોઇએ. તીખું ખારૂં ખાવાથી તે વધારે તંદુરસ્ત બને છે.' આ પણ એક વ્હેમ છે.

બાળકને તીખાની રૂચી છે જ નહિ. તીખું તો જીભને બાળનારો પદાર્થ. તીખાથી રૂચી સ્વાભાવિક મટીને અસ્વાભાવિક થાય છે. તીખું ખારૂં એ ખાસ ટેવાયેલી રૂચિ છે. તીખા ખારામાં ઉત્તેજકપણું હોવાથી અન્ન વધારે ખવાય છે. પણ સ્વાભાવિક ભૂખ શમાવવા જેટલું જ અન્ન શરીરને હિતકારક છે. બાળકની જીભ નાનપણથી મશાલાવાળાં કે તેલ મરચાંવાળા ખોરાકથી બગાડવી ન જોઇએ.

તેને તે પરાણે તો ન જ અપાય. બાળક પોતાની મેળે રૂચીથી શાક દાળ વગેરે ચાખવા માગતું હોય તો આપણે ખાઇએ તે પ્રકારના તો નહિ પણ કાંઇક મોળા પદાર્થો તેને અપાય.

'છાશ કે દહીં ખાવાથી બાળકને ઉધરસ થાય ને તે માદુ પડે.' આ ત્રીજો વ્હેમ.

છાશ કે દહીં શરીરને બહુ જ ઉપકારક વસ્તુઓ છે છતાં કેવળ વ્હેમથી જ આપણે બાળકને તેનાથી વંચિત રાખીએ છીએ.

અતિશય ખાટી છાશ દહીં કે બગડેલા દૂધનું ગંધાતું દહીં તો જરૂર હાની કરે. તાજી ને જરા મોળી છાશ ને સરસ જામેલું દહી બાળકને માગે તેટલું આપી શકાય.

'કેળાં કે ખજુર વગેરે ફળો બાળકને બહુ જ નુકશાન કરે છે' એવો પણ વ્હેમ છે.

ખરી રીતે કેળાં ને ખજુર બન્નેમાં સાકરનું પ્રમાણ પુષ્કળ છે. ફળો નરમ છે એટલે બાળકો સારી રીતે ચાવી શકે છે ને તેમાં ન પચવા જેવું કશું જ નથી.

બેશક ગંદા ખજુરથી, અને સડી ગયેલા કે ઉતરી ગયેલા ફળોથી ચેતવાનું છે. તેમજ અતિશય વધારે પ્રમાણમાં તો કોઈ પણ સારી વસ્તુ નુકસાન કરે જ.

'બાળકને સાવ નરમ ભાત, કે દૂધમાં ગળી ગયેલી રોટલી વગેરે નરમ ખોરાક સારો એવું પણ માનવું છે.' પણ બાળક ચાવીને મોઢાની લાળ અંદર મેળવીને ખાય એવા પદાર્થો તેને માટે સારા છે. બેશક ખાવાનું બાળકના દાંત ચાવી શકે એટલું જ કડક રાખવું. દાંત દુખવા આવે એટલું નહિ. તેમ ગળી જાય એવું પણ નહિ."

આપણે હજી ખોરાકની બાબતમાં પ્રયોગો કરવાની જરૂર છેઃ ઘરોમાં તેમજ શાળાઓમાં આ પ્રયોગોને અવકાશ છે. એમાં દાકતરી દૃષ્ટિ અને સહાયની જરૂર છે. દાકતરો, માબાપો અને શિક્ષણશાસ્ત્રીઓ આ બાબતમાં સાથે મળી પ્રયોગો કરે તેમાં વધારે સફળતા છે.

ખોરાક વિષે વિચારતાં ખવરાવનાર અને ખાનાર વિષે થોડું એક કહી શકાય.

ખાનાર રૂચી હોય ત્યારે જ ખાયઃ અમુક સમયે જ ખાવાના સખ્ત નિયમનથી રૂચી વિના ખાધેલું અન્ન રોગજનક થશેઃ વખત બે વખત ખાધા જ કરવું એ પણ રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. આપણા ખાવાના સમયો અને બાળકોના સમયોમાં તેમજ તેની સંખ્યામાં ફેર હોવો જોઇએઃ બાળકોના સમયો જ્યાં જ્યાં આપણી સાથે ગોઠવાઇ શકે ત્યાં ત્યાં ગોઠવીને બાકીના સમયો તેમને માટે ખુલ્લા રહેવા

જોઇએ.

બાળકોને પોતાના સમયો હોઇ શકે. તેઓ સમયના કોઇ પણ બંધન વિના ગમે ત્યારે ખાય એમાં લાભ નથી લાગતો. પણ ભૂખ લાગે ત્યારે તો ખાવું જ જોઇએ. ખોરાકમાં બાળક પોતાનો ખોરાક પસંદગીથી જ ખાય. આપણે કદાચ એટલું જોવાની દરકાર રાખીએ કે તે પોતાનું પેટ ભરે છે.

બીજું બાળકોને જમાડતી વખતે તેને કશું પરાણે ન ખવરાવવું જોઇએ. ફલાણું ખાવાથી લાભ થાય, ફલાણું ખાવાની ટેવ જોઇએ જ નહીતર જ્યાં ત્યાં જઇને ભૂખે મરીએ એમ કહી તેની મરજી વિરૂદ્ધ ન ખવરાવવું.

પડયું ન રહે માટે તેને પરાણે ખવરાવવું એતો ગટરમાં નાખી દીધાથી પણ ખરાબ છે. ગટરમાં અન્ન નાખી દઇએ તો તે ત્યાં સડી જશે ને અન્નનું જ નુકસાન થશે પરન્તુ પરાણે પેટમાં નાખવાથી તો તે પેટમાં સડીને પેટને પણ સોડવશે.

પીરસવામાં જરા કાળજી રાખીએ, તો પડયું રહેવાનો માઠો સંભવ છે.

કોઇને ત્યાં જઇને પડયું ન મૂકાય પડયું મૂકીએ તો બીજાને ખોટું લાગે, અન્નનું અપમાન કર્યું કહેવાય, એવી શિષ્ટાચાર અને વ્હેમની વાતો

બાળકોને શીખવવા કરતાં કોઇ ભલે વધારે પીરસી નાખે પણ આપણને ભાવતું ન હોય તો એક કોળીઓ પણ વધારે ન ખાવો એમ સમજાવવું એમાં એનું હિત છે.

વધારે, ઠાંસીઠાંસીને ખાવાથી મજબૂત થવાય છે, એકવારમાં બેવારનું ખાદ્ય લેવાય છે. નાતમાં લાડવા કે એવું તો જરા તણાઇને ખાવું જ જોઇએ એવા વિચારો આપણે બાળકોમાં રૂઢ કરી તેને ખાઘરૂં બનાવીએ છીએ. નાનપણથી પડેલી ટેવ ઘડપણ સુધી જતી નથી. આ વાત પણ ધ્યાનમાં રાખીએ.

જમતી વખતે બાળકનું મન પ્રસન્ન રહેવું જોઇએ. મા કે બીજું જે કોઇ પીરસનાર અને જમાડનાર હોય તે બાળકને જમતી વખતે ટોકે નહિ. તેની બેસવાની, કે ખાવામાં હાથ બગડયો, પગ બગડયો, પેરણુ બગડયું ને પાટલો બગડયો એવી ભૂલો કાઢવી નહિ, અથવા ભણતાં નથી આવડતું, આવો છો ને આવી છો એમ કહી તેનું મન દુઃખાવવું નહિ. બાળકને ખોરાકનો ખરો લાભ થવા દેવો હોય તો રસોડું ખરેખરા આનંદનુ સ્થાન બનવું જોઇએ. આ વાત સમજી શકાય છે. ક્લેશયુક્ત વાતાવરણમાં કે દુઃખપૂર્ણ માનસિક સ્થિતિમાં ખાધેલો ખોરાક અમૃત ન થતાં ઝહેર થાય છે. ભય અને ચિંતામાં ખાધેલું

જાય છે. કંટાળા ભરેલા કે અનુત્સાહક
.ા લીધેલા ખોરાકની અસર થાય જ
.કોની બાબતમાં આ વાત ધ્યાનમાં
જ જોઇએ. ઘણી મોટી સંખ્યામાં
. આ વાત તરફ લક્ષ ન આપતા પોતાના
કાઢવાનું, ગામોની લડતો લડવાનું, અને
કોને ધમકાવવાનું સ્થાન રસોડું બનાવે છે; તેથી
.કોને મીઠો એવો ખોરાક પણ પૂરો ફાયદો
આપતો નથી.

ટૂંકમાં કિંમતી ખોરાકો કરતાં પ્રસન્ન ચિત્તે લીધેલો ખોરાક વધારે પોષક નીવડે છે.

બીજું બાળકો ચાવીચાવીને પહેલેથી ખતાં શીખે તે તરફ આપણે તેમનું ધ્યાન ખેંચીએ. આ બાબતમાં વિસ્તાર કરવાનું આ સ્થાન નથી.

છેવટમાં બાળકના શરીરના બંધારણનો મુખ્ય આધાર ખોરાક છે. માટે આપણે તે બાબતમાં જેટલી કાળજી લઇએ તેટલી ઓછી છે.